

TAHAP AKTIVITI FIZIKAL DAN HUBUNGANNYA DENGAN FAKTOR SOSIAL DALAM KALANGAN WANITA BEKERJAYA

Nurul 'Atiqah Mohmad Shaher
Mohd Radzani Abdul Razak

ABSTRAK

Aktiviti fizikal merupakan aktiviti yang dapat membantu dalam menentukan tahap kesihatan yang baik dan kekurangan dalam melakukan aktiviti fizikal juga dapat meningkatkan risiko kepada penyakit. Justeru, tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal sama ada berintensiti rendah, sederhana dan tinggi dalam kalangan wanita berkerjaya di KPTM Bangi. Kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara tahap aktiviti fizikal dengan Indeks Jisim Tubuh dan faktor-faktor sosial seperti rakan, keluarga dan media massa yang diramal berperanan dalam mendorong wanita berkerjaya melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Seramai 86 orang wanita dewasa yang berkerjaya di KPTM Bangi telah dipilih secara rawak sebagai responden kajian ini. Kajian ini berbentuk tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik yang telah diubahsuai oleh International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap aktiviti fizikal wanita berkerjaya di KPTM Bangi adalah berintensiti rendah dengan majoriti responden berisiko terdedah kepada risiko mendapatkan pelbagai berpenyakit. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa majoriti responden mempunyai berat badan yang ideal (52.3%). Namun begitu, seramai 22.1% responden mengalami masalah berat berlebihan dan 15.1% yang lain bermasalah obesiti. Hasil kajian juga mendapati faktor sosial iaitu keluarga, rakan dan media massa tidak mempengaruhi aktiviti fizikal secara signifikan namun masih memberi sumbangan kepada perubahan sebanyak 5.4% manakala indeks jisim tubuh membawa perubahan kepada responden kajian sebanyak 2.4% sahaja. Justeru, pelbagai strategi perlu dirancang bagi memastikan wanita berkerjaya diberi kesedaran dan mampu melibatkan diri dalam melakukan aktiviti fizikal dengan lebih aktif demi kesejahteraan hidup mereka. Implikasi kajian ini turut bermanfaat bagi meningkatkan pemahaman dan kesedaran tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal khususnya kepada golongan wanita berkerjaya dalam membanteras masalah obesity serta membantu pengkaji masa hadapan dengan menitikberatkan pengukuran berkaitan permasalahan kesihatan yang bakal dihadapi kesan daripada penglibatan aktiviti fizikal disamping sebagai penanda aras kepada sesebuah organisasi dalam menjaga kebajikan pekerja seterusnya berjaya memperolehi kakitangan khususnya wanita yang pro-aktif dan berdaya saing untuk sesebuah organisasi.

Kata Kunci: Aktiviti fizikal, BMI, faktor sosial, wanita berkerjaya, KPTM Bangi

PENGENALAN

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2010), aktiviti fizikal ditakrifkan sebagai sebarang pergerakan anggota tubuh badan yang meningkatkan penggunaan tenaga lebih daripada semasa kita sedang berehat atau tidur. Ini membawa maksud kepada permulaan pergerakan harian kita yang bermula daripada bangun tidur sehingga pergerakan terakhir sebelum tidur adalah merupakan aktiviti fizikal. Selain itu, menurut Caspersen, Powell dan Christenson (1985) turut menyatakan bahawa aktiviti fizikal merupakan pergerakan badan yang dihasilkan oleh otot rangka yang disebabkan oleh tenaga yang dihasilkan dalam kehidupan sehari-hari seperti di tempat kerja dan ketika pada masa lapang. Ini membawa maksud kepada aktiviti yang kita lakukan dalam seharian kehidupan kita bermula dari tempat kerja atau belajar mahupun ketika waktu senggang dengan pengisian pelbagai aktiviti.

Di dalam aktiviti fizikal terdapat beberapa kategori kecil yang mengklasifikasikan aktiviti fizikal iaitu melakukan senaman, sukan dan rekreasi, tarian dan lain-lain aktiviti yang menyebabkan berlakunya pergerakan anggota badan yang boleh dilakukan secara bersendirian mahupun secara berkumpulan pada bila-bila masa terluang dan ia bergantung kepada seseorang individu dalam menentukan bentuk aktiviti fizikal yang ingin dilakukan. Menurut Corbin dan Lindsey (1994) kekerapan dalam melakukan aktiviti fizikal boleh menyebabkan berlakunya perubahan fisiologi dalam sistem badan seperti peredaran darah, hubungan antara otot-otot kecil dan besar yang seterusnya menyebabkan berlakunya kecergasan fizikal yang optimum. Hasil kajian-kajian ini menunjukkan dengan melakukan aktiviti fizikal ini mampu membantu mengurangkan kadar risiko berpenyakit seperti kardiovaskular, strok, tekanan darah tinggi, osteoporosis, diabetes, kemurungan dan juga penyakit berkaitan kanser (Pate et al., 1995; Glasgow et al., 1997). Oleh itu, aktiviti fizikal yang berterusan adalah perkara penting yang dapat membantu menghalang pelbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup sedanteri.

Satu kajian yang telah dijalankan pada Oktober 2013 oleh Malaysian Adults Nutrition Survey (MANS) mendapati 14 peratus rakyat Malaysia yang diwakili oleh orang dewasa telah melibatkan diri dengan aktiviti fizikal seperti melakukan senaman. Manakala dalam sehari, orang dewasa di Malaysia menghabiskan 74 peratus kehidupan harian mereka dengan gaya aktiviti sedanteri seperti tidur ataupun baring. Kajian yang hampir sama turut dijalankan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IPBBM, 2011) untuk melihat aktiviti fizikal dalam kalangan belia dan masyarakat kepada 3545 orang Malaysia yang berada lingkungan usia 15 sehingga 60 tahun menunjukkan hanya 34 peratus orang dewasa daripada jumlah itu melakukan aktiviti fizikal. Daripada jumlah itu menunjukkan kesedaran dalam melakukan aktiviti fizikal adalah berada pada tahap yang

rendah. Selain itu, hanya 22 peratus golongan belia aktif dalam melakukan aktiviti fizikal. Ini menunjukkan juga tahap kesedaran masyarakat di Malaysia adalah rendah bermula dari peringkat umur yang bawah.

Dalam era globalisasi, kehidupan sedentari telah membawa kepada pelbagai jenis masalah kesihatan terutamanya masalah obesiti dan masalah jantung yang menjadi punca utama penyakit rakyat Malaysia yang turut dibimbangi oleh seseorang individu terutamanya wanita dimana Malaysia telah diletakkan pada tangga tertinggi bahawa rakyatnya mengalami masalah ini. (KKM, 2011). Kenyataan ini disokong oleh artikel yang bertajuk "Malaysia mempunyai peratusan rakyat dengan berat berlebihan dan masalah obesiti merupakan penyakit tertinggi peratusannya berbanding negara lain di Asia" yang telah diterbitkan oleh akhbar Bernama. (Bernama, 2005) dengan membawa maksud isyarat bahawasanya gaya hidup sedentari ini adalah bahaya. Selain itu, dapatan kajian yang dijalankan oleh NHMS pada tahun 2008 menunjukkan golongan 18 tahun ke atas mempunyai masalah lebih berat badan tertinggi iaitu 28.6 peratus berbanding 16.6 peratusan pada tahun 2013. Selain itu, risiki obesiti juga boleh menyebabkan timbulnya penyakit yang berkaitan seperti kardiovaskular, strok atau angin ahmar, tekanan darah tinggi, diabetes, sakit lutut dan pinggang dan penyakit hati. Hal ini boleh dilihat dalam laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia 2012, kira-kira 30 peratus golongan muda mengalami obesiti dan seterusnya menyebabkan pesakit turut mengalami penyakit jantung ketika di usia muda semakin menular.

Permasalahan obesiti ini juga turut sama berlaku pada negara – negara yang membangun seperti Australia. Ini dapat dilihat pada data yang dikeluarkan oleh Women Victoria Health (2010), menyatakan terdapat tiga puluh sembilan peratus wanita di sana mengalami masalah berat badan berlebihan dan dua puluh empat peratus mewakili golongan obesiti dan dianggarkan peratusan ini akan semakin meningkat menjelang tahun 2045 akan datang. Merujuk kepada kenyataan di atas, peratusan penglibatan wanita dalam aktiviti fizikal khususnya senaman dan sukan adalah rendah berbanding lelaki telah menjadi punca utama mengapa wanita mewakili peratusan yang terbesar kepada masalah penyakit ini. Ini dinyatakan dalam kajian yang dibuat oleh Verhoef et al., (1992) dan Us Department of Health and Human Services (1996) mendapati wanita mempunyai masa yang amat terhad berbanding lelaki dan wanita yang melebihi lima puluh tahun adalah berisiko tinggi mendapatkan kehidupan sedentari.

Menurut Asyraf (2010), wanita dilihat mempunyai tanggungjawab yang besar dalam pembentukan dan pembangunan keluarga terutamanya dalam masyarakat Islam dan mereka merupakan watak utama serta memainkan peranan penting dalam membangunkan sesuatu institusi kekeluargaan. Wanita yang bekerja sepenuh masa dilihat mempunyai masalah berkaitan masa lapang yang boleh dijadikan sebagai masa terluang untuk melakukan aktiviti fizikal. Faktor kekangan masa dalam jadual harian padat untuk menjalankan tanggungjawab sebagai seorang ibu dan isteri telah menjadikan kehidupan mereka lebih terarah kepada kehidupan yang sibuk dalam menguruskan perihal keluarga. yang demikian, adalah menjadi keutamaan dalam memberikan kesedaran betapa pentingnya menjalani kehidupan yang sihat (Chan & woo, 2010).

Menurut data yang dikeluarkan oleh IPPBM dengan kerjasama Universiti Putra Malaysia (UPM) pada tahun 2009 menunjukkan kecenderungan masyarakat Malaysia terhadap aktiviti fizikal masih berada pada tahap yang rendah. Selain itu, masa yang diperuntukkan untuk melakukan aktiviti fizikal juga berbeza mengikut jantina. Hasil dapatan kajian tersebut menunjukkan lelaki dewasa mampu memperuntukkan sebanyak 168 minit seminggu untuk melakukan aktiviti fizikal berbanding wanita yang hanya mampu memperuntukkan sebanyak 128 minit seminggu. Peratusan ibu yang keluar bekerja dalam membantu ekonomi keluarga meningkat daripada 47 peratus pada tahun 1975 kepada 73 peratus pada tahun 2000 dan meningkat kepada 81 peratus pada tahun 2012 dan semakin meningkat dari masa ke semasa. Ini berikutan taraf kehidupan serta sosi-ekonomi negara yang semakin tinggi memungkinkannya pertambahan peratusan wanita yang keluar bekerja bertambah. Biro Statistik Buruh menunjukkan wanita yang sudah berkahwin lebih cenderung dalam menghabiskan masa pada pekerjaan sepenuh masa. Oleh itu, masa yang sedia ada selepas bekerja adalah terhad yang perlu diisi dengan tugas-tugas lain seperti mengemas rumah, menjaga anak, membasuh dan memasak. Oleh itu, kajian ini dilihat penting dalam mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dikalangan wanita dewasa yang bekerja (Weldon T. Green & Elizaveta Novoradovskaya 2013).

Selain itu, dalam kajian yang dikeluarkan oleh NHMS (2016) menunjukkan wanita mewakili 50.1 peratus dalam kalangan mereka yang tidak aktif melakukan aktiviti fizikal berbanding lelaki hanya 35.3 peratus tidak aktif dan kajian ini dilakukan dengan menumpukan kepada mereka yang berada dalam sektor pekerjaan profesional. Hal yang sama dapat dilihat dalam kajian yang dijalankan oleh Australian Bureau Of Statistics mendapati pekerja lelaki mempunyai peratusan tertinggi iaitu sebanyak enam 70.1 peratus melakukan aktiviti fizikal berbanding wanita iaitu sebanyak 29.9 peratus sahaja wanita bekerja mempunyai masa untuk melakukan aktiviti fizikal. Oleh itu, wanita dilihat kurang melakukan aktiviti fizikal berbanding lelaki. Justeru, kajian ini perlu dilakukan untuk mengkaji perhubungan faktor sosial yang mempengaruhi wanita bekerja dalam melakukan aktiviti fizikal kerana menurut teori tingkah laku Ajzen (1991) menyatakan seseorang yang mempunyai niat yang memberansangkan akan membawa kepada tingkah laku yang diinginkan.

Kajian ini telah menggunakan Teori Ajzen iaitu teori tingkah laku terancang dalam membantu untuk mengenalpasti faktor-faktor demografi dan hubungan antara faktor sosial terhadap aktiviti fizikal. Oleh yang demikian, pengkaji mengambil komponen subjektif norma iaitu berkaitan pengaruh sosial untuk dijadikan kajian dalam penyelidikan ini kerana niat atau hasrat yang kuat dapat menghasilkan peningkatan tingkah laku dalam aktiviti fizikal (Buchan et al. 2012). Tingkah laku terancang ialah mengenai kesedaran tentang manusia yang dilihat bergerak dalam pelbagai tingkah laku yang dipengaruhi oleh niat.

Menurut Ahmad (2014) mendefinisikan tingkah laku terancang adalah niat atau hasrat dalam melakukan sesuatu pergerakan secara langsung serta tingkah laku yang dibuat itu boleh dilihat mahupun dikawal. Oleh itu, kesedaran wanita terhadap aktiviti fizikal dalam mendapatkan gaya hidup yang sihat boleh membantu menangani permasalahan ini. Menurut Hockey (1993 & Termbley er al., 2011) menyatakan kecergasan merupakan aspek kepada seseorang itu dapat melakukan aktiviti fizikal khususnya aktiviti harian dengan pantas dan cepat tanpa berasa penat. Hasil kecergasan juga dapat membantu mengurangkan masalah

kesihatan yang berkaitan seperti risiko penyakit diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kerapuhan tulang dan mempunyai masalah berat badan dengan kurangnya aktiviti bersenam mahupun beriadah.

Terdapat tiga faktor sosial yang menjadi pemboleh ubah dalam kajian ini iaitu rakan, keluarga dan media massa. Melalui Kreuger (2000), kepercayaan normatif adalah bergantung kepada kekuatan motivasi dalam memenuhi amalan sosial. Beliau turut mendapati bahawa norma sosial tidak dapat membantu dalam meramalkan tahap keinginan seseorang individu yang turut memiliki kawalan dalam yang tinggi. Menurut Payne dan Isaac (2011), suatu kajian telah dijalankan dan hasil kajian mendapati bahawa program aktiviti fizikal dapat penyumbang kepada perkembangan sosial. Dalam erti kata yang lain, aktiviti fizikal yang terancang akan mempunyai nilai pembangunan masyarakat secara menyeluruh. Oleh itu, sosial boleh ditakrifkan sebagai aspek pembelajaran yang berasaskan sosial seperti permodelan, maklum balas, dorongan dan halangan yang mempengaruhi atau menjadi sumber kepada pembelajaran dalam proses membentuk tingkah laku (Azhar, 2006).

Ibu bapa, rakan – rakan, adik beradik merupakan mentor atau contoh model yang merupakan jaringan sosial yang kuat mempengaruhi norma sosial seseorang individu (Azhar, 2006). Menurut Marziana dan Mimi (2014), faktor sosial seseorang individu itu bermula dari rumah dan hubungan itu bermula daripada ahli keluarga. Satu kajian yang telah dijalankan oleh Anderssen dan Wold (2012), mendapati pengaruh ibu bapa dan rakan sebaya ke atas tahap penglibatan seseorang individu dalam aktiviti fizikal adalah tinggi. Namun, menurut taksiran Azizi yahaya (2012) pula, faktor rakan turut menjadi faktor sosial dalam mempengaruhi tingkah laku seseorang. Ahli fisiologi mendefinisikan rakan sebagai agen sosialisasi yang tidak formal yang turut memberi pengalaman yang tidak dapat diperolehi daripada keluarga.

Oleh itu, tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk membantu penyelidik untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita dewasa yang bekerjaya serta mengetahui faktor – faktor demografi dan faktor-faktor sosial yang berhubung dengan aktiviti fizikal dalam penyelidikan ini. Selain itu, penyelidik juga ingin mengenal pasti faktor- faktor sosial dan tahap indeks jisim badan (BMI) yang mempengaruhi aktiviti fizikal dalam kalangan wanita dewasa yang bekerjaya.

Terdapat pelbagai sumber kajian yang memfokuskan berkaitan aktiviti fizikal namun kekurangan kajian yang memfokuskan berkaitan wanita bekerjaya sebagai responden kajian menjadikan kajian ini dilihat mampu menjadi penanda aras kepada pengkaji masa hadapan dalam menitikberatkan perkaitan golongan ini. Justeru, pada bahagian seterusnya, artikel ini akan menerangkan tentang reka bentuk kajian, hasil kajian dan seterusnya membincangkan mengenai dapatan kajian serta kesimpulan daripada hasil yang diperolehi mengenai tahap aktiviti fizikal dan hubungannya dengan faktor sosial dalam kalangan wanita bekerjaya.

METODOLOGI

Reka bentuk kajian dalam kajian ini ialah kuantitatif yang berkonsepkan kaedah tinjauan dengan menggunakan pendekatan soal selidik bagi mengumpulkan data (Majid Konting, 2000). Populasi dan sampel – sampel kajian ini adalah terdiri daripada 86 orang wanita yang bekerjaya dan berkhidmat di KPTM Bangi yang berumur dalam lingkungan 19 hingga 60 tahun. Persampelan dipilih berdasarkan kaedah Morgan (1997) dan Azizi Yahya, et al. (2006) iaitu sampel dipilih secara rawak daripada populasi bagi kajian ini.

Kajian ini memfokuskan kepada hubungan faktor sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita yang bekerjaya. Oleh itu, kajian ini telah menggunakan borang soal selidik daripada pelbagai sumber termasuklah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang digunakan sebagai alat pengukuran untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya.

Bahagian pertama instrument kajian ini adalah perkaitan dengan demografi. Bahagian ini melibatkan beberapa item yang disediakan bagi mengenalpasti latar belakang responden. Item-item seperti umur, jantina, tahap pendidikan, status perkahwinan, jenis pekerjaan, indeks jisim badan telah disediakan. Responden perlu memilih hanya satu jawapan yang paling tepat dengan menandakan (/) dalam ruangan yang telah disediakan. Skala nominal dan ordinal telah digunakan pada bahagian ini. Data demografi termasuk umur, pendapatan, status perkahwinan dan status pekerjaan, ketinggian dan berat badan atau Index Jisim Badan telah digunakan untuk menggambarkan kumpulan dengan membandingkan setiap kumpulan pada unsur-unsur demografi.

Bahagian B adalah berkaitan faktor sosial. Soal selidik untuk bahagian ini adalah hasil adaptasi daripada teori tingkah laku terancang (Ajzen, 1991). Soal selidik tingkah laku terancang bagi elemen subjektif norma tiga bahagian soalan itu bahagian pertama perkata berkaitan dengan media masa yang mempunyai 5 soalan, bahagian kedua yang berkaitan dengan keluarga (13 soalan) dan bahagian ketiga yang berkaitan dengan rakan – rakan (13 soalan) untuk mengukur pemboleh ubah peramal norma subjektif terhadap aktiviti fizikal. Pemarkahan teori tingkahlaku terancang bagi norma subjektif yang diukur pada 3 skala Likert iaitu tak pernah, kadang kala, dan kerap. Oleh itu, dapatan yang lebih tinggi mewakili kebarangkalian subjektif yang lebih besar dan penilaian yang lebih baik, masing-masing. Skor min bagi setiap pemboleh ubah dikira dan digunakan untuk analisis.

Bahagian terakhir instrumen soal selidik kajian ini adalah mengenai aktiviti fizikal dengan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Ia dibentuk untuk mengenal pasti corak aktiviti fizikal (rendah, sederhana, tinggi) melalui empat domain utama iaitu berdasarkan rumah, pekerjaan, bercuti dan latihan berstruktur untuk menyediakan ukuran kuantitatif dalam aktiviti fizikal. Soalan yang terkandung dalam bahagian ini akan memberikan data mengenai hari, jam dan minit dalam melakukan aktiviti fizikal. Penilaian responden pula berdasarkan skala sela. Setiap langkah adalah berterusan dan daripada jumlah aktiviti dikira dengan setiap jenis aktiviti yang digunakan melalui keperluan tenaga, yang ditakrifkan dalam METs, untuk menghasilkan skor dalam MET-minit. IPAQ ini telah digunakan bagi mendapatkan purata MET skor untuk setiap aktiviti

yang dilakukan (Ainsworth et al., 2006). METs adalah gandaan kadar metabolik berehat dan MET minit dikira dengan mendarabkan markah MET daripada aktiviti melalui minit dilaksanakan. Skor MET bagi setiap aktiviti adalah seperti berikut: berjalan kaki = 3.3 METs, aktiviti sederhana = 4.0 METs dan aktiviti lasak = 8.0 METs dalam menghasilkan skor yang berterusan ke atas ketiga-tiga aktiviti dalam jumlah METs. Secara rasional pengumpulan data berstruktur ini melalui pendekatan data hasil yang mudah untuk mengukur (Polit & Beck, 2006).

Bagi menguji kesahan dan kebolehpercayaan item yang digunakan, satu kajian rintis telah dijalankan dalam kalangan 40 kakitangan wanita KPTM Bangi yang tidak terlibat dalam kajian ini. Hasil dapatan kajian rintis menunjukkan set soal selidik ini mempunyai nilai ketekalan dalaman yang tinggi dan jelas ia boleh diterima pakai untuk tujuan kajian ini.

Kesemua data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan perisian program *Statistical Package of Social Science (SPSS)* versi 23.0. terdapat dua jenis statistik telah digunakan iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi. Analisis statistik digunakan untuk menghuraikan secara menyeluruh berkaitan sampel kajian seperti kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai (Junaidi, 2012). Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif dan inferensi dengan mempersembahkan data dalam bentuk peratusan, kekerapan, min dan menggunakan Ujian Korelasi Pearson dan Ujian Regresi Pelbagai.

DAPATAN KAJIAN

Sampel kajian ini adalah secara rawak daripada kakitangan wanita yang berkhidmat di Kolej Poly Tech MARA Bangi. Seramai 86 orang kakitangan wanita telah melengkapkan borang soal selidik yang telah diedarkan. Berdasarkan data demografi, kumpulan umur lingkungan 31 tahun hingga 40 tahun merupakan sampel terbesar untuk kajian ini dengan peratusan sebanyak 44.2% diikuti dengan 38.4% bagi umur 19 tahun hingga 30 tahun dan 17.4% sahaja untuk kumpulan umur 41 tahun hingga 50 tahun.

Dapatan kajian menunjukkan tahap rendah direkodkan sebagai skor tertinggi untuk aktiviti fizikal dalam kalangan wanita yang bekerja di KPTM Bangi dengan jumlah seramai 46 orang daripada 86 orang jumlah keseluruhan sampel iaitu sebanyak 53.5% manakala sebahagian lagi iaitu 34 orang pula berada pada tahap sederhana dalam melakukan aktiviti fizikal dengan peratusannya sebanyak 39.5% manakala baki daripada jumlah keseluruhan iaitu 6 orang berada pada tahap lemah dalam melakukan aktiviti fizikal dengan peratusan mereka sebanyak 7.0% sahaja (rujuk jadual 1). Oleh yang demikian, min purata bagi pembolehubah bersandar ini ialah 2.47 dengan sisihan piawai yang diperolehi sebanyak 0.62.

Jadual 1: Tahap aktiviti fizikal berdasarkan IPAQ

| Tahap | Bilangan | Peratusan (%) |
|-----------|----------|---------------|
| Tinggi | 6 | 7.0 |
| Sederhana | 34 | 39.5 |
| Rendah | 46 | 53.5 |
| Jumlah | 86 | 100.0 |

Kajian ini juga menggunakan analisis deskriptif iaitu dengan melihat kepada min dan sisihan piawai bagi melihat dengan lebih lanjut berkenaan faktor demografi dan peranannya terhadap wanita bekerja untuk melakukan aktiviti fizikal. Dari segi perbandingan min antara faktor demografi, dapatan menunjukkan bahawa nilai tertinggi adalah bagi faktor tahap pendidikan diikuti faktor index jisim badan (BMI) mendapat min kedua tertinggi dan faktor pendapatan bulanan ketiga seterusnya diikuti oleh umur dan status perkahwinan terakhir. Hal ini menunjukkan faktor tahap pendidikan memainkan peranan yang penting berbanding faktor-faktor lain terhadap wanita bekerja untuk melakukan aktiviti fizikal.

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan skor min dan sisihan piawai bagi faktor sosial yang mana faktor sosial rakan mempunyai min tertinggi berbanding faktor keluarga media masa Oleh yang demikian, dapatan ini menunjukkan bahawa faktor rakan memainkan peranan yang utama berbanding faktor sosial yang lain terhadap wanita bekerja untuk melakukan aktiviti fizikal. Jadual 2 menunjukkan data skor min dan sisihan piawai yang telah dianalisis.

Jadual 2: Skor min dan sisihan piawai bagi faktor demografi dan faktor social

| | Min | Sisihan Piawai |
|--------------------|-------|----------------|
| Faktor demografi: | | |
| Umur | 1.79 | .72 |
| Tahap Pendidikan | 3.14 | 1.06 |
| Status Perkahwinan | 1.20 | .40 |
| Pendapatan Bulanan | 1.85 | .95 |
| Index Jisim Badan | 2.42 | .87 |
| Faktor Sosial: | | |
| Media masa | 10.28 | 1.97 |
| Keluarga | 24.59 | 5.46 |
| Rakan | 24.78 | 5.73 |

Hubungan di antara Faktor Sosial dengan Aktiviti Fizikal

Kajian ini telah menggunakan analisis korelasi Pearson untuk mengenal pasti sama terdapat hubungan antara faktor sosial dengan aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya. Dapatan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan faktor sosial media masa dengan nilai $r=-.125, p>0.05$. Hal ini menjelaskan bahawa faktor media masa tidak mempunyai hubungan dengan tahap aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerjaya di Kolej Poly Tech Mara, Bangi. Selain itu, bagi faktor sosial keluarga dan faktor sosial rakan turut menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor sosial keluarga dengan aktiviti fizikal dengan nilai $r=-.202, p>0.05$, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor sosial rakan dengan aktiviti fizikal dengan nilai $r=-.040, p>0.05$. Oleh yang demikian, ianya menjelaskan bahawa hipotesis adalah diterima (rujuk jadual 3).

Hubungan Indeks Jisim Badan (BMI) dengan Aktiviti Fizikal

Jadual 3 di bawah juga menunjukkan hubungan di antara indeks jisim badan (BMI) dengan aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerjaya di Kolej Poly Tech Mara, Bangi. Hasil dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks jisim badan (BMI) dengan aktiviti fizikal dengan nilai $r=.156, p>0.05$. Hal ini menunjukkan aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerjaya tidak mempunyai hubungan dengan tahap indeks jisim badan (BMI) mereka.

Jadual 3: Keputusan ujian korelasi antara faktor sosial dan BMI dengan aktiviti fizikal

| | N | Media Masa | Keluarga | Rakan | BMI |
|------|----|------------|----------|-------|------|
| IPAQ | 86 | -.125 | -.202 | -.040 | .156 |

- Korelasi adalah signifikan pada aras 0.05 (2-hujung)

Bagi mengenalpasti faktor yang mempengaruhi aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya, analisis regresi pelbagai telah digunakan di dalam kajian ini. Keputusan ujian telah menunjukkan bahawa ketiga-tiga faktor sosial iaitu media masa, keluarga dan rakan mempunyai nilai R^2 sebanyak .054 menunjukkan bahawa 5.4% perubahan dalam variable kriterium iaitu aktiviti fizikal adalah disebabkan oleh perubahan dalam faktor sosial (rujuk jadual 4).

Jadual 4: Hasil analisis regresi pelbagai terhadap faktor yang menyumbang kepada aktiviti fizikal wanita bekerjaya.

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .232a | .054 | .019 | .621 |

Peramal (Malar): Media Masa, Keluarga, Rakan

Secara signifikan skor faktor sosial media masa [$F(1,84)=1.336, p>0.05$] menunjukkan tidak terdapat pengaruh faktor sosial media masa terhadap aktiviti fizikal wanita bekerjaya. Dapatan juga menunjukkan bagi faktor sosial keluarga dan faktor sosial rakan dengan masing-masing menunjukkan nilai skor adalah [$F(1,84)=3.567, p>0.05$] dan [$F(1,84)=1.34, p>0.05$] menjelaskan bahawa kedua-dua faktor sosial ini juga tidak mempengaruhi aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya di KPTM Bangi. (rujuk jadual 3 dan 4).

Jadual 5: Hasil analisis regresi pelbagai terhadap faktor sosial.

| Pemboleh ubah bersandar: faktor sosial | | | | | | |
|--|--------|------------|---------|-------|---------|-------|
| Pemboleh ubah: | Pekali | Koefiesien | Nilai-t | Sig | Nilai F | |
| Media masa | | -.059 | | .461 | .646 | 1.336 |
| Keluarga | -.257 | | -1.805 | | .075 | 3.567 |
| Rakan | | .142 | | 1.031 | .306 | 1.34 |

Sumber hasil SPSS. Nilai dalam kurungan merujuk kepada nilai signifikan F-statistik dan ** signifikan pada aras keertian 5 peratus atau 0.05.

Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk melihat sama ada aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerjaya memainkan peranan terhadap BMI wanita bekerjaya. Jadual 6 menunjukkan hasil analisis regresi yang menjelaskan pengaruh aktiviti fizikal terhadap BMI. Hasil dapatan bagi skor aktiviti fizikal [$F(1,84)=2.090, p>0.05$] menunjukkan bahawa tidak terdapat pengaruh yang signifikan aktiviti fizikal terhadap indeks jisim badan (BMI) dalam kalangan wanita bekerjaya dengan nilai R^2 sebanyak .024 menjelaskan bahawa hanya 2.4% perubahan yang berlaku terhadap BMI akibat perubahan aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya di KPTM Bangi. (rujuk jadual 6).

Jadual 6 : Hasil analisis regresi pelbagai terhadap faktor yang menyumbang kepada BMI

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .156a | .024 | .013 | .623 |

Peramal (Malar): aktiviti fizikal

Secara kesimpulannya, dapatan kajian ini menunjukkan faktor sosial bagi media masa, keluarga dan rakan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya di KPTM Bangi. Selain itu, dapat disimpulkan juga bahawa perubahan yang berlaku di dalam faktor sosial adalah tidak mempengaruhi wanita bekerjaya untuk melakukan aktiviti fizikal. Namun, dari segi pengaruh aktiviti fizikal terhadap tahap indeks jisim badan (BMI) juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan hanya melibatkan sebanyak 2.4% sahaja.

PERBINCANGAN

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita dewasa yang bekerjaya serta mengetahui faktor-faktor sosial yang berhubung dengan aktiviti fizikal dalam penyelidikan ini. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa wanita bekerjaya di KPTM Bangi kurang melakukan aktiviti fizikal dalam seminggu dengan separuh daripada jumlah responden berada pada tahap rendah. Tahap aktiviti fizikal yang dinilai menunjukkan mereka berada pada tahap aktiviti fizikal yang rendah. Aspek ini dinilai melalui penggunaan tenaga iaitu Metabolic Equivalent of Task (MET) semasa melakukan aktiviti fizikal dalam seminggu. Nilai MET ialah pengiraan fisiologikal terhadap penggunaan tenaga yang disebabkan oleh aktiviti fizikal. Pengiraan ini didefinisikan sebagai kadar nilai metabolik semasa kita melakukan aktiviti fizikal tertentu (Global Recommendation on Physical Activity For Health, 2010).

Menurut World Health Organization (2012), penggunaan tenaga semasa melakukan aktiviti fizikal dalam seminggu perlu diambil kira untuk menjelaskan tahap aktiviti fizikal sama ada berintensiti tinggi, sederhana atau rendah. Ia termasuk aktiviti untuk bekerja, semasa pergerakan menggunakan apa sahaja pengangkutan dan aktiviti fizikal pada masa lapang (WHO 2012). Menurut WHO (2012) lagi, aktiviti fizikal berintensiti tinggi merupakan aktiviti yang menggunakan daya tenaga fizikal yang kuat dan menyebabkan anda bernafas jauh lebih kuat daripada biasa seperti aktiviti mengangkat beban yang berat, menyertai pertandingan bola jaring dan bola sepak. Manakala, aktiviti fizikal berintensiti sederhana menggunakan daya tenaga yang sederhana yang menyebabkan pernafasan agak kuat daripada biasa seperti pergerakan berjalan menaiki tangga ke tingkat tiga, berbasikal dan berkebun. Tahap aktiviti fizikal yang rendah pula merujuk kepada situasi apabila anda duduk tanpa melakukan sesuatu perkara tetapi tidak termasuk masa tidur (WHO 2012).

Tahap aktiviti fizikal rendah dalam kalangan wanita bekerjaya di KPTM Bangi ini jelas menunjukkan bahawa mereka berada dalam kategori tidak aktif secara fizikal dan terdedah kepada risiko mendapatkan pelbagai penyakit. Dapatan ini selaras dengan kajian terdahulu yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia melalui Tinjauan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) (2015), yang mendapati sebanyak 33.5% rakyat Malaysia adalah tidak aktif secara fizikal. Hasil kajian ini juga selari dengan kajian Tam Cai Lian et.al (2016) yang melaporkan bahawa wanita di Malaysia kurang melibatkan diri dalam aktiviti fizikal berbanding kaum lelaki yang lebih aktif. Ia jelas merupakan satu cabaran yang perlu ditangani oleh wanita bekerjaya untuk memastikan mereka kekal sihat dengan melakukan aktiviti fizikal. Ini dibuktikan dengan peratusan kategori tertinggi punca kematian wanita di Malaysia dengan angka kematian yang direkodkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dan Jabatan Perangkaan Negara (2015) adalah tinggi terutamanya kepada penyakit sakit jantung, tekanan darah tinggi dan obesiti hasil daripada mengamalkan kehidupan sedanteri. Tahap aktiviti fizikal yang rendah dalam kalangan wanita bekerjaya juga mungkin disebabkan oleh peranan dan tanggungjawab wanita dalam pelbagai aspek. Wanita bekerjaya bukan sahaja berperanan sebagai isteri dan ibu tetapi dalam masa yang sama mempunyai tanggungjawab terhadap kerjaya dan kehidupan sosial (Salasiah Hanim Hamjah dan Adawiyah Ismail 2012).

Indeks jisim badan (BMI) juga merupakan faktor yang telah dikaji hubungannya dengan aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerjaya. Namun begitu, dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara BMI responden dengan tahap aktiviti fizikal. Majoriti wanita bekerjaya di KPTM Bangi mempunyai berat badan yang ideal walaupun mereka berada dalam tahap yang rendah melakukan aktiviti fizikal dalam seminggu. Hasil kajian juga mendapati bahawa masalah obesiti masih membelenggu wanita bekerjaya di KPTM Bangi walaupun peratusannya kecil. Kebanyakan kajian terdahulu melaporkan bahawa masalah obesiti ini berkait rapat dengan kekurangan dalam melakukan aktiviti fizikal. Oleh itu, aktiviti fizikal dilihat dapat memainkan peranan yang penting dalam pencegahan penyakit berjangkit atau Non Communicable Diseases (NCD) seperti penyakit jantung dan sebagainya (Warburton et.al 2006; WHO 2008; WHO 2010). Justeru, dapatan kajian terdahulu ini jelas menunjukkan bahawa masalah obesiti sangat berkait rapat dengan aktiviti fizikal. Masalah ini walaupun dilaporkan kecil peratusannya dalam kalangan wanita bekerjaya di KPTM Bangi, ianya perlu diatasi dengan segera. Hal ini kerana kadar obesiti di Malaysia telah meningkat dengan ketara dalam tempoh 10 tahun yang lalu (Wan Mohamud et.al., 2011; Tee 2002; Tee 1999 dalam Barbara 2013). Tambahan, menurut Wan Mohamud et.al. (2011) dan Haryati Adilin et.al (2015), Malaysia juga adalah sebuah negara yang mempunyai kadar obesity tertinggi di rantau Asia Tenggara. Ini turut dibuktikan oleh data yang dikeluarkan oleh KKM dengan menunjukkan sebanyak 33% atau 5.4 juta rakyat Malaysia merupakan golongan yang menghadapi masalah obesiti di mana punca ketiga kadar kematian tertinggi di Malaysia.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa faktor sosial rakan lebih banyak menyumbang kepada aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerja berbanding dengan faktor keluarga dan media masa. Walau bagaimanapun, berdasarkan kepada analisis inferensi kajian menunjukkan bahawa ketiga-tiga faktor sosial keluarga, rakan dan media masa tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan aktiviti fizikal yang dilakukan. Hal ini dapat disimpulkan bahawa faktor sosial walaupun tidak mempunyai hubungan dengan aktiviti fizikal yang dilakukan tetapi ianya masih menjadi salah satu faktor yang perlu dititikberatkan oleh pengkaji dan orang ramai. Ini kerana kesihatan mental dan tahap kualiti kehidupan sosial adalah disumbangkan oleh aktiviti fizikal (Rhodes et.al., 2008 & WHO 2011).

Salah satu tujuan kajian ini dilakukan juga adalah bagi melihat pengaruh atau faktor yang menyebabkan berlakunya perubahan kepada aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerja di KPTM Bangi khususnya. Hasil ujian statistik memperlihatkan bahawa perubahan yang berlaku ke atas faktor media sosial, keluarga dan rakan hanya mempengaruhi sebanyak 5.4% sahaja aktiviti fizikal yang dilakukan. Namun ia lebih tinggi daripada faktor BMI yang hanya 2.4% sahaja menyumbang kepada tahap aktiviti fizikal yang dilakukan oleh wanita bekerja di KPTM Bangi. Ini menyebabkan tiada satu yang khusus yang menjadi halangan utama dalam melakukan aktiviti fizikal (Sambasivarao 2013). Ia juga mencerminkan bagaimana wanita bekerja bertingkah laku dalam melakukan aktiviti fizikal.

Menurut Ajzen (1991), kelakuan adalah tindak balas yang boleh diperhatikan individu dalam situasi yang diberi berkenaan dengan sasaran yang diberikan. Justeru model yang digunakan dalam kajian ini sangat bermanfaat dalam memacu wanita bekerja untuk bertingkah laku dalam melakukan aktiviti fizikal. Hal ini disokong oleh Michie dan Abraham (2004) yang menyatakan bahawa teori tingkah laku terancang berguna untuk menerang dan meramalkan tingkah laku kesihatan seperti aktiviti fizikal. Tambahan pula teori tingkah laku terancang Ajzen (1991) merupakan salah satu teori sosial kognitif yang telah banyak dikaji untuk meramal tingkah laku dalam pelbagai populasi (Conner & Sparks 2005). Menurut teori ini lagi, niat seseorang untuk membentuk tingkah laku adalah penentu utama dalam tingkah laku itu kerana ia mencerminkan tahap motivasi seseorang yang sanggup memberi untuk melaksanakan tingkah laku.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita bekerja di KPTM Bangi di samping mengenal pasti sama ada terdapat hubungan antara tahap aktiviti fizikal dengan faktor-faktor sosial dan BMI serta mengenal pasti faktor utama yang mempengaruhi penglibatan aktiviti fizikal mereka. Umumnya, hasil kajian ini sangat bermanfaat kepada warga KPTM Bangi khususnya golongan wanita kerana kajian ini dapat meningkatkan pemahaman terhadap kepentingan aktiviti fizikal dan faktor-faktor sosial yang mendorong penglibatan mereka dalam melakukan aktiviti fizikal. Pendedahan tentang masalah obesiti yang telah menjadi satu wabak di Malaysia juga sekaligus dapat memberikan kesedaran kepada mereka untuk menjaga kesihatan dengan cara melakukan aktiviti fizikal secara berterusan.

Secara khususnya, faktor sosial iaitu keluarga di lihat mempengaruhi penglibatan wanita bekerja dalam melakukan aktiviti fizikal berbanding faktor sosial untuk rakan dan media massa. Ini kerana sokongan dan dorongan yang diberikan oleh ahli keluarga di samping penglibatan ahli keluarga yang turut bersama-sama melakukan aktiviti fizikal untuk mendapatkan kehidupan yang sihat menjadikan faktor sosial ini dilihat signifikan.

Selain itu, faktor sosial seperti media massa kurang mempengaruhi wanita bekerja dalam melakukan aktiviti fizikal. Ia menunjukkan wanita bekerja tidak dipengaruhi oleh pembacaan jurnal, tontonan televisyen, pendengaran di radio, pembacaan daripada surat khabar dan internet dalam melakukan aktiviti fizikal. Justeru, kajian ini diharap dapat memberikan implikasi kepada pihak KPTM Bangi untuk memastikan golongan wanita bekerja ini terus aktif dalam melakukan aktiviti fizikal. Hal ini kerana aktiviti fizikal adalah penting untuk membanteras masalah kesihatan seperti obesiti yang juga dihadapi oleh segelintir wanita bekerja di KPTM Bangi seterusnya mampu membantu dalam melahirkan wanita yang bekerja mempunyai kesihatan yang sihat dalam menjamin mutu perkhidmatan yang jitu.

Oleh yang demikian, hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kekuatan motivasi seseorang individu wanita bekerja merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang individu itu untuk melakukan aktiviti fizikal meskipun terdapat pelbagai pengaruh luaran yang mempengaruhi. Sekiranya golongan wanita ini tidak mahu melakukannya ia tidak mudah dipengaruhi (Kreuger, 2011).

Selain itu, pelbagai strategi perlu dirancang agar masalah obesiti yang kian menjadi wabak di Malaysia dapat dibanteras dan ditangani dengan berkesan. Sokongan pihak keluarga yang menjadi faktor sosial yang positif ke arah melakukan aktiviti fizikal juga perlu dikekalkan agar penglibatan wanita bekerja dalam aktiviti fizikal dapat diteruskan dalam membina kehidupan yang positif dan sihat.

Beberapa isu diperolehi berdasarkan kajian yang telah dijalankan. Sebagai garis panduan kajian masa hadapan, dicadangkan kajian seumpama ini diberi perhatian kerana kurangnya kajian yang dibuat terhadap wanita khususnya yang bekerja dengan memperbesarkan lagi skop kajian yang akan dijalankan dengan melibatkan pelbagai faktor lain yang dilihat berkaitan. Hasil dapatan kajian ini juga membantu sesebuah organisasi dalam melahirkan kakitangan yang pro-aktif mampu dalam membantu meningkatkan kejayaan sesebuah organisasi ke arah lebih baik. Justeru itu, kajian ini dapat membantu penyelidik untuk mengetahui hubungan antara faktor sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan wanita dewasa yang bekerja serta perkara yang mempengaruhinya.

Dapatan daripada kajian yang dijalankan akan menghasilkan pengetahuan yang baru, ini kerana pengetahuan sentiasa berubah-ubah. Hasil daripada kajian ini diharapkan akan dapat dijadikan panduan kepada pihak yang berkenaan dalam melibatkan wanita yang berkerjaya dalam melakukan aktiviti fizikal seterusnya menjalani kehidupan yang sihat. Di samping itu, hasil kajian ini diharapkan akan memberi kesedaran kepada wanita khususnya yang bekerja dalam menjaga serta mendisiplinkan diri untuk terus mendapatkan kehidupan yang positif serta sihat. Selain itu, hasil daripada kajian ini juga dapat dijadikan rujukan oleh pengkaji-pengkaji akan datang.

Kesimpulannya, kajian ini memperlihatkan gaya kehidupan wanita yang bekerja dalam menjalani aktiviti fizikal mereka berdasarkan faktor – faktor sosial. Wanita itu sendiri seharusnya sedar akan kepentingan dalam menjaga kesihatan tubuh badan meskipun mempunyai kekangan masa yang terhad kerana tuntutan kerja dan tanggungjawab di rumah. Oleh itu, mereka perlu diberikan lebih pendedahan dalam meningkatkan tahap aktiviti fizikal mereka seterusnya memberikan kelebihan kepada mereka bagi membolehkan mereka memperolehi kehidupan yang lebih sihat dan terarah kepada kehidupan yang positif.

RUJUKAN

- Ahmad, M. H., Shahar, S., Mohd, N. I., Teng, F., Manaf, Z. A., Ibrahim, N., Sakian, M. et al. (2014). Applying theory of planned behavior to predict exercise maintenance in sarcopenic elderly. *Clin Interv Aging*, 1551–1561.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R. J., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., et al. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575–1581.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg:
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471–499. doi:10.1348/014466601164939
- Astrid, A., Cindy. (2011). Empowering Girls and Women Through Sport and Physical Activities. 1-35.
- Azizi Y., et al. (2012). *Menguasai Penyelidikan: Teori, Analisis & Interpretasi Data*. Selangor: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Booth, M. L., Okely, A. D., Chey, T., & Bauman, A. 2001. The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: a population study. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 263-267.
- Buchan, D. S., Ollis, S., Thomas, N. E., & Baker, J. S. (2012). Physical activity behaviour: An overview of current and emergent theoretical practices. *Journal of Obesity*.
- Carter-Nolan, P. L., Adams-Campbell, L. L., Makambi, K., Lewis, S., Palmer, J. R., & Rosenberg, L. (2006). Validation of physical activity instruments: Black Women's Health.
- Cai, L. T., Bonn, G., Han, Y., Chin, C. Y., Chee, P. W. (2016) Physical Activity and Its Correlates among Adults in Malaysia: A Cross-Sectional Descriptive Study. 11(6).
- Chua, Y. P. (2014). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Chun, C. C., Aminuddin, Y., Chee, C. S., Maria, C. A. (2014). Faktor Faktor Penglibatan Aktiviti Sukan Rekreasi Dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah. Seminar Pasca Siswazah Dalam Pendidikan.
- Colten, R., Dyck, L., Mckay, H., Frusby, W. (2000). *The Health Benefits of Physical Activities For Girls And Women*. 1-24. ISBN 1-894556-11.
- Conner, M., & Sparks, P. (2005). The theory of planned behaviour and health behaviour. In M. Conner, & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognitive models* (pp. 170-222). Buckingham, England: Open University Press.
- Gertread, S., Gabriele, O., Peter, M., (2009). Physical Activities in Women Effect Of A Self- Regulation Intervention. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol.36. No. 1. 29-34.
- Hagstromer, M., Oja, P., & Sjostrom, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health and Nutrition*, 9(6), 755-762.
- Hayati Adilin, M. A. M., Holdsworth, M., McCullough, F., Swift, J. A., & Norimah, A. K. (2015). Whole School Mapping to Investigate the School Environment's Potential to Promote a Healthy Diet and Physical Activity in Malaysia. *Malaysian journal of nutrition*, 21(1):114, 2015.
- Heesch, K. C., Van, U, John, G., Hill, R. L., & Brown, W. J. (2010). What do IPAQ questions mean to older adults? Lessons from cognitive interviews. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity*, 7, 35.
- Institute for Public Health (IPH). (2006). *The National Health & Morbidity Survey (NHMS III) 2008*. Kuala Lumpur: Ministry of Health. ISBN: 9789833887293.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. *Obesiti Di Tempat Kerja*. (2010). Vol. 1. 1-169.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H.B. (2000). *Foundations of Behavioral Research* (4th ed.). United States : Wadsworth Thomson Learning.
- Klatsky, A.L., Armstrong, M. A. (2012). Cardiovascular risk factors among Asian Americans living in northern California. *Am J Public Health*. 1991;81:1423-1428.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. Larsen dan Buss, 2008
- Majid, M. K. (2009). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- McAdams, M. A., Van, D. M., & Hu, F.B. (2007). Comparison of self-reported and measured BMI as correlates of disease markers in U.S. adults. *Obesity*. 15(1):188–196.

- McAlexander, K. M., Banda, J. A., McAlexander, J. W., & Lee, R. E. (2009). Physical activity resource attributes and obesity in low-income African Americans. *J Urban Health*. 86:696–707. [PubMed: 19585244].
- Michelle, L., Jacquelynne, S., Eccles, Stephen, C., Peek, & Caroline, R. (2007). Midlife Women's Physical Activities Goals: Sociocultural Influences and Effects of Behavioural Regulation. 1-13. ISSN 1199-007-9322-1.
- Nadzatul, H. (2009). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Obesiti Di Kalangan Penduduk Kota Samarahan Yang Berumur Awal 20-an. Tesis Sarjana Muda Sains. Universiti Malaysia Sarawak.
- Mohd, N. A. G. (1999). "Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan." Universiti Teknologi Malaysia.
- Noor S. (2013). Kesedaran Terhadap Amalan Perumahan Seimbang Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Merlimau Melaka: Satu Tinjauan. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Razinah, S., Lim, S. W., & Roslee. (2016). Nutritional And Physical Acitivity Status Among Adults Living In Low Cost Housing Area In Selangor. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. 14(2). 79-88.
- Rhodes, R. E., Matheson, D. H., Blanchard, C. M., Rachel, E. & Blacklock, M. A. (2008). Evaluating Time Frame Expectancies in Physical Activity Social Cognition: Are Short- and Long-Term Motives Different?, *Behavioral Medicine*, 34(3), 85-94.
- Salasiah Hanim Hamjah & Adawiyah Ismail (2012). Kaedah Mengatasi Tekanan dalam kalangan Wanita bekerja dari prespektif al-Ghazali. *Jurnal al-Hikmah* 4 (2012):64-75.
- Women Participation in Sport and Physical Activities. (2006). Australian Bureau Of Statistics. Commonwealth of Australia. 1-22.
- Sallis, J.F., Haskell, W. L., Fortmann, S.P., Vranizan, K. M., Taylor, C. B., & Solomon, D. S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. 15(4):331-341.
- Sambasivarao, S. V. (2013). NIH Public Access 18(9), 1199–1216.
- Tam, C. L., Bonn, G., Yeoh, S. H., & Wong, C. P. (2014). Investigating diet and physical activity in Malaysia: education and physical activity relate to lower levels of physical activity. *Frontiers in Psychology*. 13(28).
- Warburton, D.E.R., Katzmarzyk, P.T., Rhodes, R.E., & Shephard, R.J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Appl. Physiol*. S16–S68.
- WHO: Global physical activity questionnaire (GPAQ) analysis guide. (2012).
- World Health Organization (WHO). (2008). A Framework to Monitor and Evaluate the Implementation: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/DPASindicators/en/index.html>.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
- Zaini, H., Noor, H., Osman, A. (2000). Prevalens Lebihan Berat Badan dan Obesiti Di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Di Negeri Kelantan. *Buletin Kesihatan Masyarakat*. Vol.6. 8-17.

Nurul 'Atiqah Mohmad Shaher (Pengarang)
Personalized Education Research, Faculty of Education,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
Email: ieqashaher@yahoo.com

Mohd Radzani Abdul Razak
Personalized Education Research, Faculty of Education,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
Email: jingga@ukm.my